

# Projekt UMBESA

## Nachhaltiger Speiseplan

### Lebensmittelverschwendung in Österreich

Vielfach wird heutzutage eine höhere Wertschätzung für Lebensmittel und damit eine positive Grundhaltung gegenüber unseren Lebensmitteln gefordert!

**Wir ÖsterreicherInnen leben in einer Konsum-, Überfluss- und Wegwerfgesellschaft!**

Lebensmittel sind immer und überall verfügbar. Aber wer kennt eigentlich noch den Herkunftsort des gerade weggeworfenen Paradeisers? Studien bestätigen, dass wir nicht mehr genau wissen, woher Produkte kommen und wie viel Arbeit, Ressourcen und Energie in ihnen stecken. Wir haben den Bezug zu un-

seren Lebensmitteln verloren. Die schnelle Mahlzeit und der Einkauf zwischendurch bestimmen unseren Alltag. Deshalb tappen wir in viele, eigentlich vermeidbare Wegwerffallen.\*\*



Foto: fuersie.de

#### Wussten Sie, dass ....

... in Österreich jährlich 157.000 Tonnen Lebensmittel sowie Speisereste im Restmüll landen?

**Pro Haushalt und Jahr sind das Lebensmittel im Wert von 300 Euro!\***

\*[http://www.bmlfuw.gv.at/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel/lebensmittel](http://www.bmlfuw.gv.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/lebensmittel).

\*\*<https://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/warum-werfen-wir-so-viel-weg/>

# Projekt UMBESA

## Nachhaltiger Speiseplan

### Lebensmittelverschwendung in Österreich

Vielfach wird heutzutage eine höhere Wertschätzung für Lebensmittel und damit eine positive Grundhaltung gegenüber unseren Lebensmitteln gefordert!

**Wir ÖsterreicherInnen leben in einer Konsum-, Überfluss- und Wegwerfgesellschaft!**

Lebensmittel sind immer und überall verfügbar. Aber wer kennt eigentlich noch den Herkunftsort des gerade weggeworfenen Paradeisers? Studien bestätigen, dass wir nicht mehr genau wissen, woher Produkte kommen und wie viel Arbeit, Ressourcen und Energie in ihnen stecken. Wir haben den Bezug zu un-

seren Lebensmitteln verloren. Die schnelle Mahlzeit und der Einkauf zwischendurch bestimmen unseren Alltag. Deshalb tappen wir in viele, eigentlich vermeidbare Wegwerffallen.\*\*



Foto: fuersie.de

#### Wussten Sie, dass ....

... in Österreich jährlich 157.000 Tonnen Lebensmittel sowie Speisereste im Restmüll landen?

**Pro Haushalt und Jahr sind das Lebensmittel im Wert von 300 Euro!\***

\*[http://www.bmlfuw.gv.at/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel/lebensmittel](http://www.bmlfuw.gv.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/lebensmittel).

\*\*<https://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/warum-werfen-wir-so-viel-weg/>

## Auf dem Weg zur nachhaltigen Ernährung

### Lebensmittel wegwerfen vermeiden ...

#### ... beim Einkauf

##### • Überblick verschaffen!

Welche Lebensmittel sind noch vorrätig? Ein täglicher Kontrollblick reicht meist aus.

##### • Im Voraus planen!

Überlegen Sie, was in den nächsten Tagen auf dem Speiseplan stehen soll.

##### • Einkaufszettel schreiben!

Zettel zum Einkauf mitnehmen und daran halten.

#### ... beim Lagern

##### • Das Aufbewahrungs-Set!

Legen Sie sich Dosen, Frischhaltefolien und eine Brotbox zu.

##### • Abdecken und Umfüllen!

Offenen Joghurt und Topfen mit Frischhaltefolie abdecken, offene Dosen in geschlossene Behälter umfüllen.

##### • Den Überblick behalten!

Sortieren Sie neue Ware immer nach hinten und behalten sie Älteres vorne im Blick.



Foto: zugutfuerdietonne.de

#### ... beim Essen

##### • Die richtige Menge!

Helfer sind z.B. Kochbücher oder Kochcommunitys im Internet.

##### • Reste verwerten!

Für jedes Lebensmittel und jede Gelegenheit gibt es passende Rezepte (siehe auch „Tipp“).

### Tipp: Restl-Rezepte fürs Handy

Aus übriggebliebenen Lebensmitteln Restegerichte zubereiten!

Die kostenlose „Zu gut für die Tonne“ App fürs Handy!

unter:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/app/>

Quelle: <https://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/warum-werfen-wir-so-viel-weg/>

## Auf dem Weg zur nachhaltigen Ernährung

### Lebensmittel wegwerfen vermeiden ...

#### ... beim Einkauf

##### • Überblick verschaffen!

Welche Lebensmittel sind noch vorrätig? Ein täglicher Kontrollblick reicht meist aus.

##### • Im Voraus planen!

Überlegen Sie, was in den nächsten Tagen auf dem Speiseplan stehen soll.

##### • Einkaufszettel schreiben!

Zettel zum Einkauf mitnehmen und daran halten.

#### ... beim Lagern

##### • Das Aufbewahrungs-Set!

Legen Sie sich Dosen, Frischhaltefolien und eine Brotbox zu.

##### • Abdecken und Umfüllen!

Offenen Joghurt und Topfen mit Frischhaltefolie abdecken, offene Dosen in geschlossene Behälter umfüllen.

##### • Den Überblick behalten!

Sortieren Sie neue Ware immer nach hinten und behalten sie Älteres vorne im Blick.



Foto: zugutfuerdietonne.de

#### ... beim Essen

##### • Die richtige Menge!

Helfer sind z.B. Kochbücher oder Kochcommunitys im Internet.

##### • Reste verwerten!

Für jedes Lebensmittel und jede Gelegenheit gibt es passende Rezepte (siehe auch „Tipp“).

### Tipp: Restl-Rezepte fürs Handy

Aus übriggebliebenen Lebensmitteln Restegerichte zubereiten!

Die kostenlose „Zu gut für die Tonne“ App fürs Handy!

unter:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/app/>

Quelle: <https://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/warum-werfen-wir-so-viel-weg/>

**Impressum:**  
Ressourcen Management Agentur (RMA)  
Argentinierstraße  
48/2. Stock;  
1040 Wien  
Tel.: +43 (1)  
9132252.0  
Email: [office@rma.at](mailto:office@rma.at)

**Autoren:**  
Daxbeck H., Brauneis L., Ehrlinger D.

**Impressum:**  
Ressourcen Management Agentur (RMA)  
Argentinierstraße  
48/2. Stock;  
1040 Wien  
Tel.: +43 (1)  
9132252.0  
Email: [office@rma.at](mailto:office@rma.at)

**Autoren:**  
Daxbeck H., Brauneis L., Ehrlinger D.